



Kostpolitik

For Østbyens Dagtilbud

I Østbyens Dagtilbud har vi et særligt ansvar for at fremme børns sundhed, trivsel og udvikling. Da mange børn spiser en stor del af dagens måltider hos os, er det vigtigt, at maden vi tilbyder, er både sund, varieret og velsmagende. Vores kostpolitik tager udgangspunkt i de officielle danske anbefalinger for børns ernæring og bygger på Struer Kommunes overordnede kostpolitik.

Måltiderne i Østbyens Dagtilbud

Vi tilbyder sunde måltider i løbet af dagen, som også rummer pædagogiske muligheder:

- **Morgenmad** serveres til kl. 7.30 og består af fx havregryn, rugfras, grød, brød og knækbrød med mælk.
- **Formiddagsmad** er et let mellemmåltid med frugt/grønt og brød.
- **Frokost** består af varm og/eller kold mad med fokus på variation og grøntsager. Der serveres vand til frokost, og i vuggestuen også mælk.
- **Eftermiddagsmad** kl. 14 inkluderer frugt/grønt og brød. I vuggestuen kan der være ekstra som fx grød eller kartoffelmos.

Vores principper for maden

- Vi tilstræber høj kvalitet og bruger så vidt muligt økologiske råvarer.
- Vi prioriterer lokale og klimavenlige varer frem for fx økologiske æbler fra udlandet.
- Vi bekæmper madspild ved at planlægge fleksibelt og bruge de råvarer, vi har til rådighed.
- Vi anvender ikke buræg.
- Der er altid adgang til frisk drikkevand.
- Vi respekterer kulturelle og religiøse fravalg og tilbyder specialkost, når det er lægeligt begrundet.

Pædagogisk tilgang til måltider

Måltiderne er en vigtig del af vores pædagogiske praksis. Her øver børnene sig i:

- At smage nyt og udvikle deres smagssans
- At være aktive og selvhjulpne i måltidet
- At øse mad op og vurdere, hvad og hvor meget de selv vil spise
- At træne sociale kompetencer som at vente på tur, sige tak for mad og sidde ved bordet i ro og mag
- At lære hygiejne som at vaske hænder og undgå at røre ved ansigt eller mad med urene hænder
- Vi bruger også maden til at skabe rammer om årstidernes skift og traditioner som fx jul og påske.



ØSTBYENS DAGTILBUD
Bangs børnehus - Baunegården

ØSTBYENS DAGTILBUD

Bangs Børnehus, Gimsinghovedvej 8, 7600 Struer
Baunegården, Drøwten 6, 7600 Struer
Pædagogisk leder, Maiken Jøker Dohn: maikenjd@struer.dk
Dagtilbudsleder, Nikolaj Møller Lykke: nikolajml@struer.dk

Fødselsdage

Ved fødselsdagsfejring i institutionen må barnet have én ting med, fx en kage, boller, is, frugtfad eller lignende. Vi ønsker at fremme en kultur, hvor hygge og fejring handler om fællesskab snarere end søde sager.

Vores kostpolitik bygger på de officielle kostråd:

1. Spis planterigt, varieret og ikke for meget
2. Spis flere grøntsager og frugter
3. Spis mindre kød – og gerne fisk og bælgrugter
4. Spis mad med fuldkorn
5. Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
6. Spis mindre af det søde, salte og fede
7. Sluk tørsten i vand



(Fødevarestyrelsen, 2025, "De officielle kostråd", <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-dig>)

Vores ambition er, at alle børn i Østbyens Dagtilbud oplever måltidet som et trygt, nærværende og positivt fællesskab, hvor de bliver mødt med respekt og omsorg.